

読者の声



健康診断の大切さ

北区アーバンラフレ志賀寿会
山ノ内登志江

何の取り柄もありませんが健康だけは誰にも負けません。こんな冗談を言って健康をアピールしていた私は15歳で故郷新潟を後にして愛知県に住み、病氣一つも無しで、ずーっと働きづめ、それでも毎日が楽しく希望の日々でした。

85歳になったある夜、お腹が痛み近くの病院へ行くと突然「紹介状を出しますので」と言われ不安でしたが、ただごとでは無いと付添人無しで、紹介先の病院へお世話になりました。その医師から突然、誰か身内の方はいませんかと尋ねられ、これは大変な病氣と気になり心配でした。大腸がんのレベル4と言われ、寿命はあと2年!と宣言されショックを受けつつも大手術をしました。

あの時健康診断を行っていたらと悔いてなりません。過信の自分ただただ反省。そんな中でも先生が年齢より回復が早いと力づけて下さり、励みになりました。レベル4でも努力し、前向きに100歳を目指して頑張ります。健康こそ何にも勝る宝です。定期検査は大切、甘く見ていました。今年はぜひ受けさせていただきます。

テーマ投稿 4月号のテーマ 「新たにやりたいこと新しくしたいもの」

新たにやりたいこと

港区高南会
墨田 初美

私今デイサービスに行っています。そこには麻雀の機械はありますが、4人が集まらないです。

新たにやりたいこと

天白区平成東クラブ
杉浦 幸一

病が癒えても歳のせいと体力は戻ってきません。コロナ禍と寒さで家に縮こまっています。つい最近まで、ウォーキングやラジオ体操を楽しんでいた時のことを思い出しています。「何か新しいこと」と、立ち直れないかもしれませんが、以前から写真に興味をもっていました。暖かくなったら、杖を片手にカメラをぶら提げて出かけることができるよう頑張るつもりです。野並には、相生山、天白川緑地があります。野鳥がたくさん見られます。桜並木もあります。これらの自然の姿を撮影したいと、

北向きの部屋

名東区よもぎクラブ
岩佐 良男

先日ビルの8階北向きの部屋に1週間滞在した。街並みが180度眺められ、東山公園のスカイタワー、ナゴヤドーム、遠くは東谷山の山脈まで眺望できて大満足した。



オの投稿等もやっています。名古屋市老人クラブ通信がとっても楽しみです。



考えています。良い写真が出来たら発表します。

最後に、近くに友人をつくり雑談を楽しむことは良い事だと思いい、積極的にあいさつをするようにしています。話し相手をつくる。これが私の楽しみです。



新たにやりたいこと、新しくしたいもの

瑞穂区松寿会
渡辺 寿子

コロナ禍で在宅時間が増えた昨年、ダンボールコンポストの講習を受け、堆肥作りに挑戦した。庭の改修も行い、庭木を植え、四季の移ろいを自宅で鑑賞できるように生かして行く予定。生ゴミが土にかえり花木となる。まさにSDGsそのものであろうか!?

毎日歩くこと

千種区第九千寿会
伊藤眞知子

歩数計で毎日5000歩。それ以上、寒いので今日は止めよう。と言うのは無くして体調が悪くない限り続けたいです。近くにスーパーがあるから買い物はしなくても毎日出掛けて実行したいです。歩くだけでなく、道路を渡る時、信号1回で走って渡れるようにもしたいです。



読者の声

元旦の走り初め、長距離走、初登山、単位認定試験(通信教育)と無事終了した。コロナ禍で人の心を和ませしてくれる「演劇」「音楽」「読書」など文化の大事さを痛感した。心の余裕がないと人間性も失われてしまう。この年になって気付いた。(中村区T)

12年前、大病を患い3カ月の入院生活を送りましたが、今はすっかり元気を取り戻し、グラウンド・ゴルフやウォーキングを楽しんでいます。自分の足で歩いて走って、目が見え、音が聞けて、声が出る、当たり前のことがどんなに素晴らしいことかに気付いて、平凡な生活に感謝感謝の毎日です。(熱田区K)

昨日デイサービスに行ったら、友達が新聞(老人クラブ通信)を持ってきました。リハビリの先生方や利用者の皆さまに見ていただきました。とってもうれしい1日です。(港区S)

毎号なつかしの歌を楽しみにしています。知らない歌もあるけどなつかしく楽しいです。("元気な80歳" 中川区N)

足腰が弱くなり最近では行動範囲が狭くなりクラブ通信が来るのを楽しみにしております。(緑区A)

年頭の会長のあいさつで、元気高齢者で地域に少しだけ貢献しように、目がとまりました。SDGsの目標も小さな事から一つ、一歩と取り組みたいと思います。(北区K)

次号テーマ クラブの外側に目を向けたら、これが良かった

「読者のページ」ではテーマも設けています。次号のテーマは「クラブの外側に目を向けたら、これが良かった」です。老人クラブの外側に目を向けて、活性化を図る単位クラブが増えていきます。自分たちだけでは限界だったことが、外部の人たちの協力や交流で可能になったことはありませんか?そんな成功体験を教えてください。



※ SDGs … 2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193カ国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた「持続可能な開発目標」